

농촌노인의 식습관과 건강관련행동 및 자각건강상태와의 관련성 연구

박미영*, 이경혜, 허은실. 창원대학교 식품영양학과

A Study on the Food Habit, Health related practice and Subjective-Health Status of the Rural Elderly in Kyungnam Areas

Mi Young Park, Kyung Hea Lee, Eun Sil Her. Department of Food and Nutrition, Changwon National University, Changwon, Korea.

본 연구는 성별과 연령별로 농촌노인들의 건강상태에 영향을 주는 식습관과 건강관련행동 및 자각건강상태를 조사하여 만성질환의 예방 및 건강증진을 꾀하고 성공적인 노화를 위한 방안을 마련하는 기초자료로 활용하고자 행해졌다. 연구대상은 경상남도 함안군에 거주하는 65세 이상 노인의 남녀 성별 비율(남자 36.2%, 여자 63.7%)에 의거한 200명(남자 71명, 여자 129명)으로 하였고 설문조사법을 이용하였다. 그 결과를 보면 대상자의 60%만이 식사를 규칙적으로 하였으며 49.5%가 식욕이 좋다고 하였다. 대부분 과식과 소식을 하지 않았으며 88.5%가 간식을 하였고 남자는 주류, 과일류, 커피 등을 여자는 과일, 사탕·과자류, 커피 등의 간식을 습관적으로 1회 이상 하고 있었다. 83.0%가 아침결식을 하지 않았으며 식사속도는 10분 미만이 많았고, 남자가 여자보다 외식을 많이 하였다. 연령이 증가할수록 여자노인은 식욕이 좋았으며, 과식과 소식을 하지 않았고 생리적 요구에 의한 간식횟수가 증가하였으며, 아침 결식율이 낮으며 식사를 비교적 천천히 하였고, 대부분 외식을 하지 않는 비교적 좋은 식습관을 가지고 있었다. 57.5%의 노인이 스스로 건강상태가 나쁘다고 답하였다. 연령이 증가할수록 남자는 유병율이 증가하고 여자는 감소하였으며, 남자는 3-4가지, 여자는 1-2가지의 질병을 보유하고 있었다. 앓고 있는 질병으로는 신경통, 관절염이 가장 많았고, 간질환, 신장질환, 폐질환의 경우는 남자가 여자보다 높았으며 75세 이상 여자노인의 경우 관절염, 심혈관질환, 위장질환, 폐질환의 경우를 제외하고는 비교적 건강한 편이었다. 52.5%가 특별한 건강관리를 하지 않는다고 답하였고, 연령이 증가할수록 이 비율이 증가하였다. 52.5%가 보약을 섭취하고 있었고, 18%가 영양제를 매일 복용하였고, 연령이 증가할수록 보약과 영양제를 복용하는 비율이 감소하였다. 민간요법은 전체 46.5%가 실시하고 있었는데 남자가 여자보다 많이 이용하고 있었다. 남자의 경우 50%가 여자는 14%가 매일 음주를 하고 있었으며, 흡연은 남자의 경우 60.6%, 여자는 24.8%로 평균 0.9 ± 0.4 갑을 피우고 있었다. 신체 활동은 보통이 60%로 가장 많았으며 연령이 증가할수록 가벼운 활동이 증가하고 심한 활동이 감소하였다. 79.5%가 별도의 운동을 하지 않고 있었다. 치아는 의치 41.5%, 무치 8.5%로 남자의 치아상태가 여자보다 양호하였으며 연령이 증가할수록 치아의 상태가 불량하였다. 또한 평소에 43.0%가 6시간 이하의 수면을 취하고 있었다. 자각건강상태와 식사의 규칙성, 식사횟수, 간식, 간식횟수, 외식 등과는 유의적인 관련성이 없었으며 건강상태가 좋을수록 식욕이 유의적으로 좋은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 건강에 대한 관심정도에 따른 행동실태(보약, 민간요법, 영양제, 건강관리방법, 흡연, 음주)와 자각건강상태는 관련이 없는 것으로 나타났다. 결론적으로 식욕과 식습관이 성별이나 연령 또는 건강관련 행동보다 자각건강상태에 더 영향을 주는 것으로 나타났다.